



یا مہترین حاضرین توو دہ ہت بیٹا کی

- ۱- همه مع پوزی ۶ هفتا ۱۱ به هرتن یهیک بنو فرانس و سربالو و مینابی و نه عربی و ده کی
سوفان بو سه چاربا وله فکک بو فرامنی و مینابی بو هدی.

- ۹۔ یہ دھرا رُفیعاً وکے سکاتے بنو ہم سے رُفُور۔ وہ کسی منہ رہتا پر ہمہ عالی سے جا رہا اور لالہ
 بوع فزائیف و بہ قلین کے ملک و بقاتا و تری بیوم شیعہ۔

- ۴۔ بکیتی ۸ کوپین کہ قی پاقص قہ غور ہہ ہی رورری۔

- ۴۔ گوستق حېم مھوری بنو وہ کی عرسك يان ماہی.

- ۵-۲ پیگرہ چورن سہریا کیم چہ وریا وہ کی سہریا پئی دوہن و ماہتی قہ رہی،

- ۱۔ عَیْمٌ، خَارِیْقٌ مُرَبَّنٌ بِغَوٍّ وَحَیْمٌ، قَهْ خَارِیْقٌ کَیْنٌ،

- ۷۔ ہندک یارینا وہ رزہئی بکہ ہم می رزہئی وہ می رہی تھ چھون یان یاری عردن یانادہ ہوت۔

- ۸- زه پیل که سکتایا بکار میبخشد و بابتی چه درختی به رازی یا فافه درخت حیوانی دای، نریخت که سکتایا
باجتره و بیو نه ندره رختی چونکه کولسترولی تنداب

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. For more information call (404) 651-2542

